

meditatio 2016

Kamienie milowe
Laurence Freeman OSB
Gdańsk 23 – 25.09. 2016



fol. Andrzej Ziółkowski

Sesja Milczenie i medytacja

Czwartek 22.09.2016

18.00 – 19.00 rejestracja uczestników

19.00 – 19.45 kolacja

20.00 – 21.00 wprowadzenie do medytacji, modlitwa wieczorna
i 2 x medytacja

Piątek 23.09.2016

08.00 – 08.45 spacer medytacyjny, modlitwa poranna i medytacja

08.45 – 09.15 śniadanie

09.30 – 10.30 konferencja – ks. Stanislaw Danielewsky/Ukraina [tł.]

10.45 – 11.45 modlitwa południowa i 2 x medytacja

11.45 – 12.15 przerwa kawowa

12.15 – 13.15 modlitwa południowa i 2 x medytacja

13.15 – 14.00 obiad

14.00 – 17.15 czas wolny na spacer po rezerwacie przyrody i plaży

Meditatio „Kamienie milowe”

16.00 – 17.15 rejestracja uczestników

17.15 – 17.30 przejście do sali wykładowej

17.30 – 17.45 otwarcie Meditatio

17.45 – 18.30 wprowadzenie do medytacji i medytacja

18.30 – 18.45 przejście do stołówki

18.45 – 19.30 kolacja

19.45 – 21.30 Dzieciństwo – o. Laurence Freeman OSB [tł.]

21.30 – 22.00 modlitwa wieczorna i medytacja

Sobota 24.09.2016

- 06.30 – 07.00 praca z ciałem
- 07.00 – 07.30 modlitwa poranna i medytacja
- 07.30 – 08.15 śniadanie
- 08.15 – 08.30 przejście do sali wykładowej
- 08.30 – 10.15 Młodość – o. Laurence Freeman OSB
- 10.15 – 10.45 przerwa kawowa
- 10.45 – 12.30 Dojrzałość – o. Laurence Freeman OSB
- 12.30 – 13.00 modlitwa południowa i medytacja
- 13.00 – 14.00 obiad
- 14.00 – 15.30 Transformacja – o. Laurence Freeman OSB
- 15.45 – 16.15 przerwa kawowa
- 16.15 – 17.45 msza św. z uroczystością obłacji
- 18.00 – 18.45 kolacja
- 19.00 – 20.45 Pytania i odpowiedzi – o. Laurence Freeman OSB
- 21.00 – 21.30 modlitwa wieczorna i medytacja

Niedziela 25.09.2016

- 06.30 – 07.00 praca z ciałem
- 07.30 – 08.00 modlitwa poranna i medytacja
- 08.15 – 08.55 śniadanie
- 09.15 – 10.30 Konferencja – o. Marie Susai Chinnappan OMI/Indie [tł.]
- 10.30 – 11.00 przerwa kawowa
- 11.00 – 12.00 WCCM na Ukrainie i Litwie
- 12.00 – 12.30 modlitwa południowa i medytacja
- 12.45 – 13.45 obiad
- 14.00 – zakończenie

Rekolekcjonista



Laurence Freeman OSB urodził się w Londynie 17 lipca 1951 roku. Stopień magistra literatury angielskiej zdobył w New College w Oksfordzie. Pracował początkowo w ONZ-ecie, bankowości i w mediach jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do zakonu benedyktynów w opactwie Ealing w Londynie. Nowicjat odbył pod kierunkiem Johna Maina OSB. Wraz z nim wyjechał w 1977 roku do Montrealu, gdzie założyli klasztor benedyktyński, który stał się duchowym centrum dla grup medytujących chrześcijan na całym świecie i zainspirował jeden z nurtów odnowy kontemplacyjnej w Kościele zachodnim. Po śmierci o. Johna Maina w 1982 roku został przeorem tego klasztoru. W 1991 roku wrócił do Londynu i został członkiem benedyktyńskiej wspólnoty klasztoru Chrystusa Króla w Cockfosters należącym do Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej. Obecnie jest dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM). Laurence Freeman OSB podróżuje po całym świecie i prowadzi rekolekcje medytacyjne, jest mówcą na konferencjach międzynarodowych, podkreślając znaczenie aspektu duchowego w najważniejszych sprawach współczesnego świata: w edukacji, w służbie zdrowia, terapii uzależnień, w biznesie, sprawiedliwości społecznej i ochronie środowiska naturalnego. Wraz z Dalajlamą od wielu lat współprowadzi spotkania w dialogu buddyjsko-chrześcijańskim noszące nazwę Droga Pokoju.

W 2009 roku rząd kanadyjski nadał o. Freemanowi Order Kanady (OC) w uznaniu jego zasług „jako duchowego przewodnika i dyrektora Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, orędownika pokoju, dialogu międzyreligijnego i wzajemnego porozumienia”.

Ojciec Laurence jest autorem licznych książek poświęconych medytacji chrześcijańskiej. Wykaz polskich tłumaczeń znajduje się na www.wccm.pl.

Spis treści

Program	2
Rekolekcionista	4
Kamienie milowe	6
Etapy dojrzewania	7
Medytacja Chrześcijańska	20
Medytacja i Eucharystia	25
Czytania na 25 września 2016	27
Brewiarz rekolekcyjny	30
Słowo na dalszą medytacyjną drogę	46



fot. Andrzej Ziolkowski

Kamienie milowe

Dzieciństwo, młodość, wiek dojrzały, jesień życia i w końcu śmierć, są to okresy naszej ziemskiej drogi i każdy z nas przechodzi przez nie w bardzo osobisty sposób. Ostatecznym celem życia człowieka pozostaje zjednoczenie z Bogiem, a medytacja chrześcijańska jest prostą praktyką przypominania tego wspaniałego daru do jakiego Bóg nas powołał w swoim Królestwie. Ojciec Laurence Freeman ukaże nam, jak medytacja pomaga doświadczyć każdego z okresów życia jako kamienia milowego we wzrastaniu w chrześcijańskiej wierze.

Ojciec John Main tak o tym mówi: „Zadziwiającym pięknem modlitwy jest, że nasze serce otwiera się tak naturalnie, jak rozkwita kwiat. Aby pozwolić kwiatu otworzyć się i zakwitnąć, wystarczy pozwolić mu być, więc jeśli po prostu jesteśmy, jeśli wyciszymy się i pozostaniemy w bezruchu i ciszy, nasze serce nie może się nie otworzyć, a Duch Święty nie może nie wypełnić całego naszego istnienia. To jest przecież powód, dla którego zostaliśmy stworzeni” (John Main, Cisza i trwanie).

Etapy dojrzewiania

Można spojrzeć na proces dojrzewiania człowieka z wielu różnych perspektyw: naukowej, kulturowej, religijno-duchowej itp... Przyjrzyjmy się kilku przykładom.

Psychologiczna mapa dojrzewiania wiary

James W. Fowler, protestancki psycholog religii i pastor, w swoich badaniach użył „metody biograficznej”, przy pomocy której dokonał rekonstrukcji rozwoju wiary człowieka w ciągu całego życia. Przeprowadził on wywiad z 359 osobami w wieku od czterech do osiemdziesięciu czterech lat. Pytania zadane w trwających osiem lat badaniach koncentrowały się na przyczynach i racjach uzasadniających sensowność i celowość życia jak również na odniesieniu do wyznawanych wartości i ich implikacji religijnych. Na podstawie wywiadów Fowler wyróżnił siedem uniwersalnych stadiów rozwoju wiary:

1. stadium wiary indyferentnej (0-2 lat),
2. stadium wiary intuicyjno-projekcyjnej (2-6 lat),
3. stadium wiary mityczno-literalnej (7-12 lat),
4. stadium wiary syntetyczno-konwencjonalnej (12-18 lat),
5. stadium wiary indywidualno-refleksyjnej (do 20 lat),
6. stadium wiary koniunktywnej (do 35-40 lat),
7. stadium wiary uniwersalizującej (stadium określane jako rzadkie, osobliwe).

W tradycji buddyzmu zen dojrzewanie duchowe przedstawia słynne „Dziesięć obrazków pasterskich”:

1. Poszukiwanie byka



Na pastwisku tego świata bez końca rozsuwam wysokie trawy w poszukiwaniu byka. Podążam za bezimiennymi rzekami, gubię wśród krzyżujących się ścieżek odległych gór. Nie daję już rady, moje siły się wyczerpują, a nie mogę znaleźć byka. Słyszę tylko cykanie szarańczy w nocnym lesie.

2. Odkrycie śladów



Nad brzegiem rzeki, pod drzewami odkrywam ślady!
Widzę odcisk kopyt nawet pod najmniejszym źdźbłem trawy.
Odkryłem je w dalekich górach.
Nie schowają się już, tak jak nie da się ukryć nosa kogoś, kto patrzy w niebo.

3. Dostrzeżenie byka



Słyszę pieśń słowika.
Słońce jest ciepłe, wiatr łagodny,
wierzby zielenią się nad brzegiem,
Byk się nie schowa!
Jaki artysta narysowałby ten masywny
łeb, te dostojne rogi?

4. Łapanie byka



Łapię go strasznym wysiłkiem.
Jego wielka wola i moc są niewyczerpane.
Sięga do wyżyny wysoko ponad mgłami
Lub stoi w niezgłębionym jarze.

5. Poskromienie byka



Trzeba bicza i liny,
inaczej zniknie w pyłe którejś z dróg.
Wytresowany staje się naturalnie łagodny.
Wówczas bez więzów słucha się pana.

6. Sprowadzenie byka do domu



Dosiadając byka powoli wracam do domu. Dźwięk mego fletu niesie się przez zmierzch. Wyznaczając uderzeniami dłoni pulsującą harmonię nadaję nieskończony rytm.

Ktokolwiek usłyszy tę melodię, dołączy do mnie.

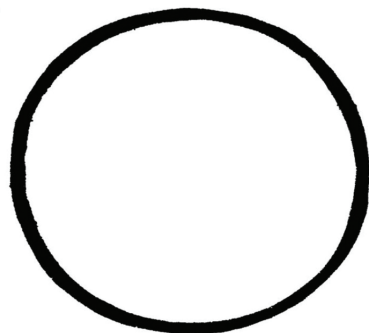
7. Byk przekroczony



Dosiadając byka dojeżdżam do domu. Jestem spokojny. Byk też może odpocząć.

Nadszedł świt. W odpowiedzi z radością. W moim krytym strzechą domu odkładam bicz i linę.

8. Byk i ja przekroczone



Bicz, lina, osoba i byk – wszystko łączy się w Nie-Rzeczy.

To niebo jest tak przestronne, że nic go nie splami.

Jak płatek śniegu istnieć może w szalejącym ogniu?

Oto ślady poprzedników.

9. Dotarcie do źródła



Zbyt wiele kroków, by wrócić do ko-
rzenia i źródła.

Lepiej być od początku ślepym i głu-
chym!

Mieszkać w prawdziwym domu, nie
przejmować się brakiem

Rzeka płynie spokojnie, a kwiaty czer-
wienią się.

10. W świat



Bosy, z nagą pierśią, mieszam się
z ludźmi świata.

Ubranie mam podarte i brudne, a za-
wsze jestem radosny.

Nie używam magii, by przedłużyć so-
bie życie. Teraz przede mną martwe
drzewa ożywają.

*Tłumaczenie Michał Czernuszczyk za:
<http://nowaeducacja.pl/trungpa.html>
Obrazki Tomikichiro Tokuriki*

Księga Koheleta: Wszystko przemija

„Ciesz się, młodzieńcze, w młodości swojej, a serce twoje niech się rozwesela za dni młodości twojej. I chodź drogami serca swego i za tym, co oczy twe pociąga; lecz wiedz, że z tego wszystkiego będzie cię sądził Bóg. Więc usuń przygnębienie ze swego serca i oddal ból od twojego ciała, bo młodość jak zorza poranna szybko przemija.

Pomnij jednak na Stwórcę swego w dniach swej młodości, zanim jeszcze nadejdą dni niedoli i przyjdą lata, o których powiesz: «Nie znam w nich upodobania»; zanim zaćmi się słońce i światło, i księżyc, i gwiazdy, i chmury powrócą po deszczu; w czasie gdy trząść się będą stróże domu i uginać się będą silni mężowie, i będą ustawały kobiety mielące, bo ich ubędzie, i zaćmią się patrzące w oknach; i zamkną się drzwi na ulice, podczas gdy łoskot młyna przycichnie i podniesie się do głosu ptaka, i wszystkie śpiewy przymilkną.

Odczuwać się nawet będzie lęk przed wyżyną i strach na drodze.

I drzewo migdałowe zakwitnie, i ociążałą stanie się szarańcza, i pękać będą kapary; bo zdążać będzie człowiek do swego wiecznego domu i kręcić się już będą po ulicach płaczki.

Zanim się przerwie srebrny sznur i stłucze się czara złota, i dzban się rozbije u źródła, i w studnię kołowrót złamany wpadnie; i wróci się proch do ziemi tak jak nią był, a duch powróci do Boga, który go dał.

Marność nad marnościami – powiada Kohelet – wszystko marność”.

Koh 11, 9-12, 8

Księga Psalmów:

„Obracasz w proch człowieka
i mówisz: «Wracajcie synowie ludzcy».
Bo tysiąc lat w Twoich oczach
jest jak wczorajszy dzień, który minął,
albo straż nocna.
Porywasz ich, stają się niby sen poranny,
jak trawa, która rośnie:
rankiem zielona i kwitnąca,
wieczorem więdnie i usycha.
Naucz nas liczyć dni nasze,
byśmy zdobyli mądrość serca.
Powróć, o Panie, jak długo będziesz zwlekał?
Bądź litościwy dla sług Twoich”

Ps 90,89, 3-4, 5-6, 12-13

List św. Jana

„Piszę do was, dzieci,
że dostępujecie odpuszczenia grzechów ze względu na Jego imię.
Piszę do was, ojcowie,
że poznaliście Tego, który jest od początku.
Piszę do was, młodzi,
że zwyciężyliście Złego.
Napisałem do was, dzieci,
że znacie Ojca,
napisałem do was, ojcowie,
że poznaliście Tego, który jest od początku,
napisałem do was, młodzi,
że jesteście mocni i że nauka Boża trwa w was,
i zwyciężyliście Złego.”

1J, 2, 12-14

Święty Jan Ewangelista mówi o przejściu od chłopca (dziecka) do młodzieńca i dalej mężczyzny i byciu ojcem. Nie odnosi się tylko do biologicznych etapów życia ale mówi o etapach wiary w relacji do Boga. W pierwszym etapie dzieci będące symbolem pełnej ufności „dostępują odpuszczenia grzechów ze względu na Jego imię”. „Znają Ojca” nie jako sędziego i wymierzającego karę, ale miłosiernego i kochającego. Taka powinna być wg św. Jana postawa wyjściowa budowania chrześcijańskiej tożsamości.

W drugim etapie - młodości - to praca nad sobą opisana jako „zwycięzanie Złego”. To nabywanie umiejętności opanowania własnego ego, nauka wychodzenia poza krąg zainteresowania sobą.

A trzeci etap, ojcostwo, to „bycie mocnym” w wierze. To poparte doświadczeniem życiowym przeżywanie wiary jako „poznanie, Tego, który jest od początku”.

Siedem etapów życia człowieka

Etapy rozwoju, które przechodzimy, bardzo różnią się od siebie i doświadczamy życia w różny sposób. Jednak na każdym z nich jesteśmy tą samą osobą w kontinuum zmian. Szekspir tak opisuje panoramiczną historię ludzkiego życia:

„Świat jest teatrem, aktorami ludzie,
Którzy kolejno wchodzą i znikają.
Każdy tam aktor niejedną gra rolę,

Bo siedem wieków dramat życia składa.
W pierwszym więc akcie słabe niemowlętko
Na piersiach mamki ślini się i kwili;
Następnie student z teką, zapłakany,
Z rumianą twarzą jak poranne niebo,

Ślimaczym krokiem wlecze się do szkoły;
Potem kochanek jak miech wzdychający
Pisze sonety do brwi swej kochanki;
Z kolei żołnierz, dziwnych przekleństw pełny,
Z brodą jak kozioł, drażliwym honorem,

Żywy, gwałtowny, do sporów pochopny
Leci w gardzieli armat szukać sławy,
Tej pustej bańki; następnie więc sędzia
Z okrągłym brzuchem, na kapłonach spasy,
Z surowym okiem, podstrzyżoną brodą,

Zdań mądrych pełny i nowych przykładów,
Gra swoją rolę; później, w szóstym wieku,
Chudy pantalon w pantoflach się zjawia,
Nos w okulary ujął, a u boku
Sakwy zawiesił; w przestronnych pończochach,

Które zachował od lat swej młodości
Gubią się drżące, pokurczone łydki,
Głos męski wrócił do dziecka dyszkontu,
Cienki, świszczący jak piszczałki tony;
Aż i na koniec przychodzi akt siódmy,

Koniec historii zdarzeń dziwnych pełnej
Pamięć zagasła w drugim niemowlęctwie,
Bez zębów, oczu, smaku, bez wszystkiego”.

William Szekspir, „Jak wam się podoba”, tłum. Leon Ulrich

Dojrzewanie jest długim i skomplikowanym procesem. Obejmuje cykl wzrostu, który jest powtarzany w sposób ciągły. Musimy coś stracić, oddać, aby przejść do następnego etapu; nie jest to nasz wolny wybór. Pytanie więc brzmi: Na ile świadomi jesteśmy w każdym punkcie wzrostu, czym jest to, co musimy oddać, i czy możemy to zrobić w zgodzie z samymi sobą? Dojrzewać to stawać się osobą bardziej refleksyjną, nabierającą dystansu do tego, co nas wiąże, uzależnia, czy to będą ludzie, rzeczy, czy idee. Idee tego, kim wydaje nam się, że jesteśmy, naszej skrzętnie budowanej przez ego tożsamości, pomysłów na szczęście i spełnienie życiowe.

Od dzieciństwa do „stania się jak dziecko”

William Wordsworth w „Odzie o przeczuciach nieśmiertelności” opisuje dzieciństwo jako początek utraty wrodzonego nam widzenia Boga, starość jako całkowity jego zanik.

„Narodziny są tylko snem i zapomnieniem,
Dusza, co się w nas budzi jako gwiazda żywa,
Gdzie indziej przedtem zapadła się w cienie.
Ona z daleka przybywa —
Nie w całkowitym zapomnieniu
I nie w zupełnym obnażeniu —
Ze smugą chwały biegnie nasza droga
Z domu naszego, od Boga.

W dzieciństwie — wszędzie wokół nas — niebios!
Zmrok się więzienia zaczyna zamykać
W chłopięcych latach.
Lecz chłopiec widzi światło, wie, skąd ono wnika
Do jego świata.
Młodzieniec coraz dalej od pory zarania
Musi wędrować.
Lecz wielbi Przyrodę.
Niejedna jeszcze chwila mu odsłania
Tamtą, jakby ze snu, urodę.
Dopiero w wieku męskim patrzymy, jak ona
Zamiera, w blade światło wszystkich dni wtopiona”.

tłum. Zygmunt Kubiak

Stan dziecinności wiary wyrażający się między innymi obwinianiem Pana Boga za nasze życiowe rozczarowania lub cierpienia, może być kontynuowany nawet do późnej starości. Musimy niejako podjąć trud powrotu do miejsca w nas, w którym pamiętamy, że „Ze smugą chwały biegnie nasza droga. Z domu naszego, od Boga”. To nawiązanie do słów Jezusa „Jeśli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do Królestwa Niebieskiego (Mt 18,3).

John Main widzi w medytacji taką drogę powrotu: „Niektórzy szczęściarze mogli nauczyć się medytować, będąc w stanie niewinności, ale większość z nas zaczyna w poczuciu, że utracili coś, co powinni odzyskać. Często towarzyszy nam alarmujące odczucie, że nasze życie zasadniczo zależy od znalezienia drogi powrotu do pierwotnej niewinności. Cudem medytacyjnej podróży do wnętrza jest jednak to, że odkrywamy coś znacznie większego od tego, co oddaliśmy w zamian”.

Śmierć i zmartwychwstanie

Wiek wiąże się z utratą zdolności fizycznych i psychicznych. Ale nawet jeśli ich zapas się wyczerpuje, nie oznacza to, że nie może narastać poczucie radości. Tym kamieniem milowym życia wkraczamy na teren paradoksu, którego największym przykładem jest śmierć i zmartwychwstanie Jezusa. Jest to paradoks w samym sercu Ewangelii – paradoks straty wszystkiego, by zyskać wszystko. Św. Mateusz przytacza słowa Jezusa: „Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje. Bo kto chce zachować swoje życie, straci je; a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je. Cóż bowiem za korzyść odniesie człowiek, choćby cały świat zyskał, a na swej duszy szkodę poniósł? Albo co da człowiek w zamian za swoją duszę?”

Ojciec John Main nie pozostawia żadnych wątpliwości, co do stawianych nam wymagań:

„Dar Ducha Świętego, dany każdemu z nas, jest nieskończony. Jest to dar pełni Boga, zalewający nasze serca, a nasza odpowiedź musi być odzwierciedleniem tej Bożej hojności i pełni. Powołaniem chrześcijan nie jest odpowiedzenie Bogu w sposób bezmyślny, połowiczny i przypadkowy. Jest nim szczere odpowiadanie całym sobą, ze wszystkim, co posiadamy, a mamy dużo do ofiarowania. Mamy serce, umysł, życie i wszystko, co wnosimy w medytację, kiedy skupiamy się i oddajemy Chrystusowi. Wszystko, dzięki czemu trwamy w harmonii z Nim i z Jego miłością. Nic nie jest z tego wyłączone i dlatego trzeba uczyć się powtarzać mantrę z wiarą, całkowitą szczodrobliwością i uwagą.

Nie może być żadnych wątpliwości co do wymagań, jakie stawia przed nami mantra. W istocie jest to nasze uznanie absolutnej miłości Boga zalewającej nasze serce poprzez Ducha zmartwychwstałego Jezusa. W niezmiennej prostocie mantry, poprzez absolutne wyrzeczenie się myśli i słów, podczas medytacji umieramy dla naszego ego.

Nie jest to doktryna ani metoda ezoteryczna. W chrześcijańskiej tradycji modlitwy mantra była od samego początku i rozumienie modlitwy jako aktywności wykraczającej poza funkcje umysłu można odnaleźć w stwierdzeniach wielu mistrzów duchowych. Święty Bonawentura pisał, że „jeśli pascha ma być doskonała, trzeba odrzucić wszystkie dyskursywne działania umysłu, a zwrócić szczyt swojej duszy do Boga, aby być całkowicie przemienionym w Nim”.

W doświadczeniu medytacji umieramy dla siebie i zmartwychwstajemy w Chrystusie. Nie szukamy nadzwyczajnych umiejętności psychofizycznych czy ekstazy ducha, ale uczymy się mądrości, która nadaje sens najtrudniejszym zagadkom naszego życia, takim jak cierpienie, strata i śmierć.



fol. Maksymilian Kapalski

Medytacja Chrześcijańska

„Zatrzymajcie się, i we mnie Boga uznacie”

Ps 46, 11

Tradycja medytacji

Medytacja jest uniwersalną duchową praktyką, którą odnajdujemy we wszystkich wielkich tradycjach religijnych. Jest to sposób na wprowadzenie ciała, umysłu i ducha w ciszę, spokój i prostotę.

W chrześcijaństwie tradycja ta sięga Matek i i Ojców pustyni żyjących w IV wieku, chociaż znana była prawdopodobnie już dużo wcześniej. Relacjonuje to Jan Kasjan, wczesny mnich chrześcijański, który spędził na pustyni egipskiej wśród anachoretów wiele lat i spisał ich praktyki modlitewne w dziele *Rozmowy z Ojcami*. W rozmowie X abba Izaak tak mówi: „Ja nauczyłem się jej od najstarszych ojców, którzy dożyli jeszcze moich czasów; dzisiaj wyjawiam ją tylko nielicznym, szczerze pragnącym doskonałości”. Tradycja tej modlitwy zachowała

się w Kościele wschodnim w formie Modlitwy Jezusowej, w Kościele zachodnim uległa jednak w dużej mierze zapomnieniu. Irlandzki benedyktyn John Main (1926-1982) przywrócił ją współczesnym chrześcijanom poszukującym pogłębienia swego życia duchowego.

Najważniejsze cechy

Trzema zasadniczymi elementami medytacji są: milczenie, bezruch ciała i umysłu oraz prostota. Jest to praktyczne wprowadzenie w życie zalecenia psalmisty: „Zatrzymajcie się, i we mnie Boga uznajcie”. (Ps 46,11)

- Milczenie oznacza nieoddawanie się myślom.
- Bezruch oznacza nieoddawanie się pragnieniom.
- Prostota oznacza nieoddawanie się autoanalizie.

Teologia medytacji chrześcijańskiej

Podstawą teologii medytacji jest doktryna o zamieszkananiu w nas Ducha Świętego. U podstaw naszego istnienia, w naszym sercu jest to, co św. Paweł nazywa „zamyśłem” (w innych tłumaczeniach biblijnych: „świadomością” lub „umysłem”) Chrystusowym. Oznacza to, że Chrystus żyje w nas, modli się w nas, z nami i za nas. Św. Paweł powiedział: „Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Ten zaś, który przenika serca, zna zamiar Ducha, [wie], że przyczynia się za świętymi zgodnie z wolą Bożą” (Rz 8, 26-27).

Ojciec Main rozumie te słowa w następujący sposób: „W naszej tradycji jest tylko jedna modlitwa – modlitwa Jezusa. On jest Pośrednikiem wszystkich ludzi. Nie ma innej drogi do Ojca jak tylko przez Jezusa. Ewagriusz z Pontu, u którego Jan Kasjan pobierał nauki, mówił, że „modlitwa jest wstępowaniem umysłu ku Bogu”. Nasze umysły i serca

możemy wznieść do Boga tylko przez Jezusa. Modlitwa Jezusa jest jedyną modlitwą. Zanurzamy się w niej, otwierając na nią nasze serca. W tradycji Kościoła doświadczenie to nazywane jest modlitwą wiary, modlitwą kontemplacyjną czy też modlitwą czystą. My używamy określenia „medytacja”, która jest trwaniem w bezruchu, w centrum naszego jestestwa, by wraz z Chrystusem dojść do centrum, w którym przebywa Trójca Święta”.

Wejść w ten strumień modlitwy, tzn. poświęcić na czas medytacji nasze myśli o Bogu, nasze plany i pragnienia, to stawać się jednym z „zamysłem” Chrystusa. Jest to wsłuchanie się w Jego nauczanie „Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, wpierw zanim Go poprosicie” (Mt 6, 8). Ten dystans do siebie samego czyni miejsce Chrystusowi w nas i przez doświadczenie miłości Boga zaczynamy widzieć, jak On widzi, kochać tak, jak On kocha, przebaczać tak, jak On przebacza. Medytacja nie zastępuje innych form modlitwy, ale ożywia je i pogłębia ich znaczenie. Ojciec Main mówił, że „weryfikuje na poziomie doświadczenia prawdy naszej wiary”.

Cele

Celem medytacji jest odwrócenie w modlitwie uwagi od samego siebie. Według słów Johna Maina: „Najważniejszym celem chrześcijańskiej medytacji jest zgoda, by tajemnicza i milcząca obecność Boga w nas coraz bardziej stawała się dla nas rzeczywista, stawała się jedyną rzeczywistością naszego życia. Niech będzie ona rzeczywistością, która nadaje sens, kształt i cel wszystkiemu, co robimy, i wszystkiemu, czym jesteśmy”.

Owoce

Przemianę tę najlepiej odzwierciedla to, co św. Paweł nazywa „owocami Ducha”: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie (Ga 5, 22).

Ojciec Main tłumaczy, jak się to ma do naszego życia codziennego: „Wielkim testem na to, czy medytacja działa albo czy czynisz na jej drodze postępy (choć nie radzę oceniać siebie), jest odpowiedź na pytanie: Czy moja miłość wzrasta? Czy staję się bardziej cierpliwy? Czy jestem bardziej wyrozumiały i współczujący?”. Bo takie są owoce medytacji. Dla niektórych to tylko kwestia czasu, dla innych wyzbycie się egoizmu wymaga wielkiej walki i są oni prowadzeni do Królestwa Niebieskiego, kopiąc i krzycząc”.

Praktyka

Jan Kasjan podkreśla zasadniczą cechę modlitwy: wewnętrzne ubóstwo. Drogą do jego osiągnięcia jest trzymanie się formuły: „Niech tej właśnie formy modlitwy tak długo trzyma się dusza, aż wzmocniona jej nieustannym powtarzaniem i rozmyślaniem, porzuci zbytek wszelkich innych myśli. Ubóstwo tego jednego wersetu bardzo szybko zaprowadzi ją bowiem do pierwszego z ewangelicznych błogosławieństw: Błogosławieni ubodzy, albowiem do nich należy królestwo niebieskie (Mt 5, 3)” (Rozmowy z Ojcami)

W Obłoku niewiedzy, klasyku mistycyzmu średniowiecznej Anglii czytamy: „Wybierz (...) słowo krótkie, najlepiej jedną sylabę. Im krótsze słowo, tym lepsze. (...) I przytwierdź je mocno do serca, by zawsze w nim było, cokolwiek się stanie. (...) Tym słowem zgnieciesz każdą myśl”.

Słowem, które ojciec Main zaleca, jest aramejskie wezwanie „Maranatha”.

Chrześcijańska mantra - Maranatha

Aramejskie słowo, które pojawia się w 1Kor 16, 22, można przetłumaczyć jako maran'ata, czyli „Nasz Pan przybył”, lub marana'ta, czyli „Przyjdź, Panie nasz”.

Jako że w Apokalipsie występuje zwrot „Przyjdź, Panie Jezu” (Ap 22, 20), które – poza dodaniem imienia Jezu – jest przekładem marana’ta, więc to znaczenie wydaje się bardziej prawdopodobne. Paweł nie mógł umieścić w swym liście do Greków aramejskiego wezwania, jeśliby nie było ono znane Kościołowi korynckiemu. Z kolei Koryntianie nie znaliby go, gdyby nie było powszechnym wezwaniem liturgicznym. Musiało zatem wywodzić się ze społeczności palestyńskich, skąd dotarło do Kościołów hellenistycznych. Wyjaśnia to zatem niezwykle wczesne tytułowanie Jezusa „Panem”. Wezwanie musiało mieć miejsce podczas celebracji Eucharystii. „Przyjście”, którego dotyczy modlitwa, może być przyjściem ostatecznym (por. paruzja) lub przyjściem w celebracji Eucharystii. Prawdopodobnie jednak obydwa przyjścia nie powinny być tak wyraźnie rozróżniane. Eucharystia to mesjańska uczta, która była symbolem i zapewnieniem o paruzji (1 Kor 11, 26). Aramejski zwrot został wykorzystany w liturgii pierwszych chrześcijan, podobnie jak hebrajskie słowa amen, alleluja i hosanna oraz jak greckie *Kyrie eleison* we współczesnej liturgii rzymskiej.

Jak medytować według zaleceń o. Johna Maina OSB?

1. Usiądź na krześle, na stołeczku lub poduszce medytacyjnej. Siedź nieruchomo i trzymaj plecy wyprostowane. Ciało miej uważne i czujne. Oddychaj naturalnie i spokojnie.
2. Delikatnie przymknij oczy i zacznij recytować w wewnętrznej ciszy z równym natężeniem jako cztery sylaby słowo MA-RA-NA-THA.
3. Powtarzaj swoje słowo bez przerwy podczas medytacji. Gdy jakieś myśli lub obrazy zakłócają jej bieg, delikatnie i czule wróć do recytacji.
4. Trwaj w dyscyplinie medytacji codziennie rano i wieczorem po 20-30 minut. Pozwól jej, zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz stać się twoją drogą wiary.



fol. Andrzej Ziółkowski

Medytacja i Eucharystia

Ojciec John Main uważał, że dla medytującego chrześcijanina Msza święta staje się coraz mniej rytuałem, a coraz bardziej źródłem celebracji Tajemnicy. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy medytacja jest częścią Mszy Świętej zaraz po komunii. W jej ciszy dokonuje się niejako uwewnętrznienie prawdziwego znaczenia wszystkich słów i religijnych gestów nabożeństwa. Nie są już one postrzegane jako środki komunikowania się z Bogiem, ale jako wprowadzenie do komunii z Nim. W świetle medytacji dostrzegamy, że wszystko w mszy wskazuje na rzeczywistą obecność Chrystusa nie tylko w Najświętszym Sakramencie, ale także i w nas. Wiedza ta prowadzi do ciszy w duchu i coraz większej uważności na obecność Boga w naszym codziennym życiu.

Msza jest najwyższym symbolem chrześcijańskiej tajemnicy Wciele-
nia. W konkretnej i namacalnej formie uczy nas, że Boża rzeczywistość
nie jest tylko tworem teologicznych koncepcji. Mamy w niej uczest-
nictwo w naszej ludzkiej naturze, tak zawodnej i słabej, ale odkupio-

nej przez moc, która jest całkowicie zaangażowana w nas. Niezwykle przesłanie Mszy Świętej i Ewangelii to przebóstwienie tego, co zwykle – chleba i wina, czyli naszej ziemskiej kondycji – w to co boskie i nieśmiertelne poprzez uniwersalną energię Bożej miłości.

Medytacja pogłębia nasz zachwyt wobec mszy, ponieważ budzi sakramentalne postrzeganie całego naszego życia jako rytuału miłości Boga.

Mysterium komunii

„Kielich błogosławieństwa, który błogosławimy, czy nie jest udziałem we Krwi Chrystusa? Chleb, który łamiemy, czyż nie jest udziałem w Ciele Chrystusa? Ponieważ jeden jest chleb, przeto my, liczni, tworzymy jedno Ciało. Wszyscy bowiem bierzemy z tego samego chleba”
1 Kor 10, 16-17.

Pełne zrozumienie znaczenia tych słów św. Pawła może dokonać się w nas, jeśli przyjmiemy, że istnieje wiele rzeczy, których nie rozumiemy wcale albo ledwo pojmujemy. Najgłębsze doświadczenie chrześcijańskie staje się dla nas dostępne, jeżeli w pokorze się z tym zgodzimy. Jedynie wtedy poznamy „zamyśl Chrystusa” wobec nas. Czyli, że jesteśmy w stanie poznać Ojca tylko poprzez zjednoczenie z Chrystusem. Wyłącznie tak możemy poznać to, co „przewyższa wszelką wiedzę” (por. Ef 3, 19). Sakramenty mają moc obudzić w nas tę wiedzę. Uczestnicząc w sakramentach, posiadamy wiedzę „w Nim, z Nim i przez Niego”, pozwalając mu poznać także nas. Dlatego mówimy o Kościele – wspólnocie wiernych jako o Ciele Chrystusa, gdzie Chrystus jest najwyższym kapłanem. Ale słowami nie wyartykułujemy głębi tej Tajemnicy. Tylko cisza zabiera nas do takiego poznania i widzenia Boga. (John Main, Klasztor bez ścian.)

Czytania na 25 września 2016

Pierwsze czytanie

Czytanie z Księgi proroka Amosa: Lekkomysłność bogaczy

To mówi Pan wszechmogący:

«Biada beztroskim na Syjonie i dufnym na górze Samarii. Leżą na łożach z kości słoniowej i wylegają się na dywanach; jedzą jagnięta z trzody i cielęta ze środka obory. Fałszywie śpiewają przy dźwiękach harfy i jak Dawid obmyślają sobie instrumenty do grania. Piją czasami wino i najlepszym olejkim się namaszczają, a nic się nie martwią upadkiem domu Józefa. Dlatego teraz ich poprowadzę na czele wygnańców, a zniknie krzykliwe grono hulaków». (Am 6, 1a. 4-7)

Oto Słowo Boże.

Psalm responsoryjny:

Chwal, duszo moja, Pana, Stwórcę swego.

On wiary dochowuje na wieki, *

uciśnionym wymierza sprawiedliwość,

chlebem karmi głodnych, *

wypuszcza na wolność uwięzionych.

Chwal, duszo moja, Pana, Stwórcę swego.

Pan przywraca wzrok ociemniałym, *

Pan dźwiga poniżonych,

Pan kocha sprawiedliwych, *

Pan strzeże przybyszów.

Chwal, duszo moja, Pana, Stwórcę swego.

Ochronia sierotę i wdowę, *

lecz występnych kieruje na bezdroża.

Pan króluje na wieki, *

Bóg twój, Syjonie, przez pokolenia.
Chwal, duszo moja, Pana, Stwórcę swego.
(Ps 146 (145), 6c-7. 8-9a. 9bc-10)

Drugie czytanie

Czytanie z Pierwszego Listu świętego Pawła Apostoła do Tymoteusza: Zachować przykazanie nieskalane aż do przyjścia Chrystusa

Ty, o człowiecze Boży, podążaj za sprawiedliwością, pobożnością, wiarą, miłością, wytrwałością, łagodnością. Walcz w dobrych zawodach o wiarę, zdobądź życie wieczne: do niego zostałeś powołany i o nim złożyłeś dobre wyznanie wobec wielu świadków.

Nakazuję w obliczu Boga, który ożywia wszystko, i Chrystusa Jezusa, Tego, który złożył dobre wyznanie za Poncjusza Piłata, ażebyś zachował przykazanie nieskalane bez zarzutu aż do objawienia się naszego Pana, Jezusa Chrystusa. Ukaże je we właściwym czasie błogosławiony i jedyny Władca, Król królujących i Pan panujących, jedyny, mający nieśmiertelność, który zamieszkuje światłość niedostępną, którego żaden z ludzi nie widział ani nie może zobaczyć: Jemu cześć i moc wiekuista. Amen. (1 Tm 6, 11-16)

Oto Słowo Boże.

Śpiew przed Ewangelią

Alleluja, Alleluja, Alleluja

Jezus Chrystusa, będąc bogaty, dla was stał się ubogim,
aby was swoim ubóstwem ubogacić.

Alleluja, Alleluja, Alleluja

Słowa Ewangelii według świętego Łukasza: Przypowieść o bogaczu i Łazarzu

Jezus powiedział do faryzeuszów:

«Żył pewien człowiek bogaty, który ubierał się w purpurę i bisior i dzień w dzień świetnie się bawił. U bramy jego pałacu leżał żebrak okryty wrzodami, imieniem Łazarz. Pragnął on nasycić się odpadkami ze stołu bogacza; nadto i psy przychodziły i lizały jego wrzody. Umarł żebrak i aniołowie zanieśli go na łono Abrahama. Umarł także bogacz i został pogrzebany.

Gdy w Otchłani, pogrążony w mękach, podniósł oczy, ujrzał z daleka Abrahama i Łazarza na jego łonie. I zawołał: Ojcze Abrahamie, ulituj się nade mną i poślij Łazarza; niech koniec swego palca umoczy w wodzie i ochłodzi mój język, bo strasznie cierpię w tym płomieniu.

Lecz Abraham odrzekł: Wspomnij, synu, że za życia otrzymałeś swoje dobra, a Łazarz przeciwnie, niedolę; teraz on tu doznaje pociechy, a ty męki cierpisz. A prócz tego między nami a wami zionie ogromna przepaść, tak że nikt, choćby chciał, stąd do was przejść nie może ani stamtąd do nas się przedostać.

Tamten rzekł: Proszę cię więc, ojcze, poślij go do domu mojego ojca. Mam bowiem pięciu braci: niech ich przestrzeże, żeby i oni nie przyszli na to miejsce męki.

Lecz Abraham odparł: Mają Mojżesza i Proroków, niechże ich słuchają. Tamten odrzekł: Nie, ojcze Abrahamie, lecz gdyby kto z umarłych poszedł do nich, to się nawrócą.

Odpowiedział mu: Jeśli Mojżesza i Proroków nie słuchają, to choćby kto z umarłych powstał, nie uwierzą». (Łk 16, 19-31)

Oto słowo Pańskie.

Brewiarz rekolekcyjny

PIĄTEK

Modlitwa wieczorna i medytacja

Boże wejrzyj ku wspomózeniu memu,
Panie pośpiesz ku ratunkowi memu
Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen. Alleluja.

Antyfona: Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła.

Ps 139

Przenikasz i znasz mnie, Panie, *
Ty wiesz, kiedy siedzę i wstaję.
Z daleka spostrzegasz moje myśli, †
przyglądasz się, jak spoczywam i chodzę, *
i znasz wszystkie moje drogi.
Zanim słowo się znajdzie na moim języku, *
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ze wszystkich stron mnie ogarniasz *
i kładziesz na mnie swą rękę.
Zbyt przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza, *
tak wzniosła, że pojąć jej nie mogę.
Gdzie ucieknę przed duchem Twoim? *
Gdzie oddalę się od Twego oblicza?
Jeśli wstąpię do nieba, Ty tam jesteś, *
jesteś przy mnie, gdy położę się w Otchłani.
Gdybym wziął skrzydła jutrzycki, *

gdybym zamieszkał na krańcach morza,
Tam również będzie mnie wiodła Twa ręka *
i podtrzyma mnie Twoja prawica.
Jeśli powiem: „Niech więc mnie ciemność zasłoni *
i noc mnie otoczy jak światło”,

To nawet mrok nie będzie dla Ciebie ciemny, †
a noc jak dzień będzie jasna, *
bo mrok jest dla Ciebie jak światło.

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant.: Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu
są Twoje dzieła.

Rozważanie

John Main

Wy jesteście światłem świata. Nie może się ukryć miasto położone na górze. Nie zapala się też lampy i nie stawia pod korcem, ale na świeczniku, aby świeciła wszystkim, którzy są w domu. Tak niech wasze światło jaśnieje przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie (Mt 5,14–16).

Jest tylko jeden sposób, w który Kościół nas wszystkich wyposażył, wykonania tego polecenia Chrystusa i jest on w podstawowym sposobem zapalania naszego światła przed ludźmi. Jest nim modlitwa. Każdy środek, a ten w szczególności, musi być zgodny ze swym ce-

lem. Nasze chrześcijańskie wspólnoty nie istnieją dla samych siebie, lecz dla bliźnich, a ostatecznie dla Innego. Dlatego w naszej modlitwie mamy odkryć siebie jako istoty nakierowane na Innego, ponieważ właśnie w modlitwie doświadczamy siebie jako Jego dzieła, które jest przez Niego ciągle podtrzymywane przy życiu.

Zadziwiającym pięknem modlitwy jest, że nasze serce otwiera się tak naturalnie, jak rozkwita kwiat. Aby pozwolić kwiatu otworzyć się i zakwitnąć, wystarczy pozwolić mu być, więc jeśli po prostu jesteśmy, jeśli wyciszymy się i pozostaniemy w bezruchu i ciszy, nasze serce nie może się nie otworzyć, a Duch Święty nie może nie wypełnić całego naszego istnienia. To jest przecież powód, dla którego zostaliśmy stworzeni.

Modlitwa rozpoczynająca

Ojciec Niebieski, otwórz nasze serca
na cichą obecność Ducha Twojego Syna.
Wprowadź nas w misterium ciszy,
w której Twoja miłość objawia się wszystkim,
którzy wołają Maranatha!
Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!

[Medytacja 25 min.]

Modlitwa kończąca

Niech nasza wspólnota będzie prawdziwym duchowym schronieniem dla poszukujących, przyjacielem dla samotnych i przewodnikiem dla zagubionych.

Niech ci, którzy tu medytują będą wzmocnieni przez Ducha Świętego do służenia wszystkim, których spotykają i do przyjęcia ich jak samego Chrystusa.

Niech w ciszy modlitwy całe cierpienie, przemoc i zamieszanie świata napotkają na moc, która pojedna, odnowi i podniesie ludzkiego ducha.

Niech ta cisza będzie mocą otwierającą serca kobiet i mężczyzn na Boga i siebie nawzajem w miłości, pokoju, sprawiedliwości i ludzkiej godności.

Niech piękno Boskiego życia wypełni naszą wspólnotę pełną radości nadzieją.

Niech wszyscy, którzy są przygnieceni ciężarem problemów, doświadczą wspaniałości ludzkiego życia.

Modlimy się o to przez Chrystusa Pana naszego. Amen

+++

SOBOTA

Modlitwa poranna i medytacja

Boże wejrzyj ku wspomózeniu memu,
Panie pośpiesz ku ratunkowi memu
Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
ak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen. Alleluja.

Ant.: Złóż swą nadzieję w Panu, On sam będzie działał.

Ps 131

Panie, moje serce się nie pyszni
i oczy moje nie są wyniosłe.
Nie gonię za tym, co wielkie,
albo co przerasta moje siły.
Przeciwnie: wprowadziłem ład
i spokój do mojej duszy.

Jak niemowlę u swej matki,
jak niemowlę - tak we mnie jest moja dusza.
Izraelu, złóż w Panu nadzieję
odtąd i aż na wieki!

Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant.: Złóż swą nadzieję w Panu, On sam będzie działał.

John Main

Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani. Nie bądźcie podobni do nich! Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, wpierw zanim Go poprosicie (Mt 6,7–8).

Jak już sugerowałem, modlitwa nie polega na mówieniu do Boga, ale słuchaniu Go, czy też jeszcze lepiej byciu z Nim. To proste rozumienie istoty modlitwy leży u podstaw zalecenia Jana Kasjana, że kiedy chcemy się modlić, słuchać, to trzeba się nam zatrzymać, czemu służy nieustanna recytacja krótkiego wersetu. Sam Kasjan otrzymał tę metodę modlitwy jako przekaz dawnej tradycji znanej jemu współczesnym i, jak dziś wiemy, jest to tradycja nieprzemijająco obecna i uniwersalna. Tysiąc lat po Kasjanie angielski autor Chmury niewiedzy zaleca powtarzanie krótkiego słowa.

Pielgrzymka modlitwy wiedzie pomiędzy dwoma ślepyimi zaułkami iluzji. Ograniczenie modlitwy do opowiedzenia Bogu o swoich problemach skończy się prawdopodobnie jeszcze większym skoncentrowaniem się na sobie. Z kolei oddanie się swobodnej samoobserwacji myśli może się zakończyć oddaleniem od Boga, innych i w końcu utratą kontaktu z samym sobą. To dlatego prostota i ubóstwo naszej chrześcijańskiej mantry są tak ważne podczas medytacji. Powtarzanie jej z wiarą to wszystko, co możemy uczynić, by odwrócić uwagę od samego siebie. Resztę pozostawiamy Bogu, a to, co nastąpi, będzie Jego wolnym darem dla nas, którego ani nie pragniemy, ani się nie spodziewamy. Zaczynamy medytować z wiarą. Kontynuujemy medytację z wiarą. W wierze też dokonamy naszego dzieła. Nasza szansa i nasza odpowiedzialność polega na byciu uczniem zapierającym się samego siebie, na wzór naszego Pana i Mistrza.

Modlitwa rozpoczynająca

Ojcze Niebieski, otwórz nasze serca
na cichą obecność Ducha Twojego Syna.
Wprowadź nas w misterium ciszy,
w której Twoja miłość objawia się wszystkim,
którzy wołają Maranatha!
Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!

[Medytacja 25 min.]

SOBOTA

Rozważanie południowe i medytacja Rozważanie

John Main

Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie; duch wprowadzie ochoczy, ale ciało słabe (Mt 26,41).

Ze skarbca starodawnej modlitwy Jan Kasjan wydobyl dla Zachodu odpowiedz, jak zrealizowac to zalecenie Chrystusa: poprzez poznanie siebie w pokorze i poglebianie w modlitwie doswiadczenia ubostwa swego ducha. Srodkiem praktycznym, jak nauczal, jest powtarzanie mantry. Pisal, ze chrzescijanin stawia sobie przed oczyma zasadniczy cel – realizacje Królestwa Bozego – uwiadamiajac sobie moc Ducha Jezusa zamieszkałego w jego sercu. Tego celu nie uda nam sie osiagnac własnymi silami czy tez opracowaną przez nas samych strategią jego osiagnięcia. Dlatego Kasjan proponuje mniejszy, bardziej bezposredni cel, który nazywa „czystością serca”. Reszta zostanie nam dodana. Droga do czystości serca, do pełni świadomości, jest drogą ubóstwa ducha, „wielkiego ubóstwa” mantry, jak to ujmuje Kasjan.

Modlitwa rozpoczynająca

Ojcze Niebieski, otwórz nasze serca
na cichą obecność Ducha Twojego Syna.
Wprowadź nas w misterium ciszy,
w której Twoja miłość objawia się wszystkim,
którzy wołają Maranatha!
Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!

[Medytacja 25 min.]

SOBOTA

Modlitwa wieczorna i medytacja

Boże wejrzyj ku wspomnieniu memu,
Panie pośpiesz ku ratunkowi memu
Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen. Alleluja.

Ant.: Spocznij jedynie w Bogu, duszo moja, bo od Niego pochodzi
moja nadzieja.

Ps 121

Wznoszę swe oczy ku górom:
Skądże nadejdzie mi pomoc?
Pomoc mi przyjdzie od Pana,
co stworzył niebo i ziemię.
On nie pozwoli zachwiać się twej nodze
ani się zdrzemnie Ten, który cię strzeże.
Oto nie zdrzemnie się ani nie zaśnie

Ten, który czuwa nad Izraelem.
Pan cię strzeże,
Pan twoim cieniem
przy twym boku prawym.
Za dnia nie porazi cię słońce
ni księżyc wśród nocy.
Pan cię uchroni od zła wszelkiego:
czuwa nad twoim życiem.
Pan będzie strzegł
twego wyjścia i przyjścia
teraz i po wszystkie czasy.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant.: Spocznij jedynie w Bogu, duszo moja, bo od Niego pochodzi
moja nadzieja.

Rozważanie

John Main

A Jezus przemówił do niego: „Co chcesz, abym ci uczynił?”. Powiedział Mu niewidomy: „Rabbuni, żebym przejrzał” (Mk 10,51).

Potrzeba nam mądrości, by zapaść się w głębiny ducha. Trzeba nam również wzrostu wrażliwości na ten wymiar rzeczywistości. Jest on dostępny tym, którzy chcą go zobaczyć i mają w sobie dość pokory, by zawołać jak żebrak z Jerycha: „Rabbuni, żebym przejrzał”. Tymczasem wielu aroganckich ślepców uważa, że już zobaczyli wystarczająco wiele. Ci których oczy otwierają się naprawdę, rozumieją jak wiele oczyszczenia wymaga ich widzenie wiary. Wiedzą, że Boga nie można

zobaczyć oczyma i jednocześnie zachować swojego życia. Im lepiej go „widzimy”, tym bardziej znika nasza samo-świadomość i ego. Widzieć Boga, to być weń wchłoniętym, patrzeć oczyma nieba, a nie swoimi. Kiedy w miłości otwiera się oko serca, ginie poczucie ‘ja’, którym zwykle obserwujemy świat. Wrażliwość, bezinteresowność i delikatność duchowej wrażliwości są nam potrzebne, aby zobaczyć zmartwychwstałego Jezusa. Po kataklizmie Wielkiego Piątku zapadła przerażająca cisza, ale duch Jego bezinteresownej miłości nie bronił się przed zostaniem całkowicie pochłoniętym przez Ukochanego Ojca.

Modlitwa rozpoczynająca

Ojciec Niebieski, otwórz nasze serca
na cichą obecność Ducha Twojego Syna.
Wprowadź nas w misterium ciszy,
w której Twoja miłość objawia się wszystkim,
którzy wołają Maranatha!
Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezus!

[Medytacja 25 min.]

Modlitwa kończąca

Niech nasza wspólnota będzie prawdziwym duchowym schronieniem dla poszukujących, przyjacielem dla samotnych i przewodnikiem dla zagubionych.

Niech ci, którzy tu medytują będą wzmocnieni przez Ducha Świętego do służenia wszystkim, których spotykają i do przyjęcia ich jak samego Chrystusa.

Niech w ciszy modlitwy całe cierpienie, przemoc i zamieszanie świata napotkają na moc, która pojedna, odnowi i podniesie ludzkiego ducha.

Niech ta cisza będzie mocą otwierającą serca kobiet i mężczyzn na Boga i siebie nawzajem w miłości, pokoju, sprawiedliwości i ludzkiej godności.

Niech piękno Boskiego życia wypełni naszą wspólnotę pełną radości nadzieją.

Niech wszyscy, którzy są przygnieceni ciężarem problemów, doświadczą wspaniałości ludzkiego życia.

Modlimy się o to przez Chrystusa Pana naszego. Amen

+++

NIEDZIELA

Modlitwa poranna i medytacja

Boże wejrzyj ku wspomózeniu memu,
Panie pośpiesz ku ratunkowi memu
Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze,
i na wieki wieków. Amen. Alleluja.

Ant.: Kto trwa w Bogu, a Bóg w nim, ten przynosi owoc obfity.

Ps 16

Zachowaj mnie, Boże, bo chronię się do Ciebie, †
mówię do Pana: „Tyś jest Panem moim, *
poza Tobą nie ma dla mnie dobra”.
Wzbudził On we mnie miłość przedziwną *
do świętych, którzy mieszkają na Jego ziemi.
A wszyscy, którzy idą za obcymi bogami, *
pomnażają swoje udręki.
Nie będę wylewał krwi w ofiarach dla nich, *
nie wymówię ich imion moje wargi.
Pan moim dziedzictwem i przeznaczeniem, *
to On mój los zabezpiecza.
Sznur mierniczy szczodrze mi dział wyznaczył, *
jak miłe jest dla mnie dziedzictwo moje!
Błogosławię Pana, który dał mi rozsądek, *
bo serce napomina mnie nawet nocą.
Zawsze stawiam sobie Pana przed oczy, *
On jest po mojej prawicy, nic mną nie zachwieje.
Dlatego cieszy się moje serce i dusza raduje, *
a ciało moje będzie spoczywać bezpiecznie,

Bo w kraju zmarłych duszy mej nie zostawisz *
i nie dopuścisz, bym pozostał w grobie.
Ty ścieżkę życia mi ukazesz, †
pełnię radości przy Tobie *
i wieczne szczęście po Twojej prawicy.
Chwała Ojcu i Synowi, *
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze, *
i na wieki wieków. Amen.

Ant.: Kto trwa w Bogu, a Bóg w nim, ten przynosi owoc obfity.

Rozważanie

John Main

*On jednak usuwał się na miejsca pustynne i modlił się (Łk 5,16).
W tym czasie Jezus wyszedł na górę, aby się modlić, i całą noc spędził na
modlitwie do Boga (Łk 6,12).*

Mógłbym użyć wszystkich słów naszego bogatego słownika, by opisać wieczną ciszę Boga, która zamieszkuje głębię naszego ducha; ciszę czystego aktu stwórczego. Mógłbym wiele mówić o tym, jak ważna jest ta cisza, w której Bóg wypowiedział jasno i wyraźnie po raz pierwszy twoje imię. Tam, gdzie możesz poznać, kim naprawdę jesteś. Jednak wszystkie te słowa nie oddadzą samego doświadczenia tej ciszy, doświadczenia wolności w stwórczej obecności Boga. Uczyc się ciszy, to uczyć się wypowiadania mantry bez przerwy. Więc nie obawiaj się tracić siebie. Nie oddawaj się twoim wyobrażeniom i obrazom umysłu. Odstaw je na bok i tylko wypowiadaj twoje słowo. Nie jesteś sam, gdy to robisz. Kiedy medytujesz w ten sposób, wchodzisz w ciszę, która jednoczy cię z Jezusem w Bogu.

Modlitwa rozpoczynająca

Ojcze Niebieski, otwórz nasze serca
na cichą obecność Ducha Twojego Syna.
Wprowadź nas w misterium ciszy,
w której Twoja miłość objawia się wszystkim,
którzy wołają Maranatha!
Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!

[Medytacja 25 min.]

NIEDZIELA

Rozważanie południowe i medytacja

Rozważanie

John Main

Inną przypowieść im przedłożył: „Królestwo niebieskie podobne jest do ziarenka gorczycy, które ktoś wziął i posiał na swej roli. Jest ono najmniejsze ze wszystkich nasion, lecz gdy wyrosnie, jest większe od innych jarzyn i staje się drzewem, tak że ptaki przylatują z powietrza i gnieźdzą się na jego gałęziach”. Powiedział im inną przypowieść: „Królestwo niebieskie podobne jest do zaczynu, który pewna kobieta wzięła i włożyła w trzy miary mąki, aż się wszystko zakwasilo” (Mt 13,31–33).

Jak widać doświadczenie transcendencji nie może być zaprogramowane według naszych upodobań i priorytetów. Jest tak, bo, po pierwsze, transcendencja jest czystym darem. Po drugie, jej naturą jest objęcie swym działaniem całej osoby. Nie ma już w niej miejsca na ciekawskie, uprzedmiotawiające ego stojące obok. Transcendencja obejmuje całość naszej ludzkiej natury. Przypowieści Jezusa o Królestwie Niebieskim wskazują, że charakteryzuje się ono naturalnym wzrostem.

Ziarenko gorzycy rozrasta się w rozłożyste drzewo będące schronieniem dla ptactwa. Próby przyspieszenia czy zwolnienia jego wzrostu byłyby absurdem czy działaniem przeciwnym naturze. Nasza medytacja ma podstawowe znaczenie dla wzrostu Królestwa w naszym sercu. Dzień po dniu pozwalamy na opadanie łusek naszego ego i jak ziarno w glebie umieramy dla niego, tak byśmy mogli wykorzystać pełnię potencjału życia w nas i wydać owoc najobfitszy.

Modlitwa rozpoczynająca

Ojciec Niebieski, otwórz nasze serca
na cichą obecność Ducha Twojego Syna.
Wprowadź nas w misterium ciszy,
w której Twoja miłość objawia się wszystkim,
którzy wołają Maranatha!
Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!

[Medytacja 25 min.]

Modlitwa kończąca

Niech nasza wspólnota będzie prawdziwym duchowym schronieniem dla poszukujących, przyjacielem dla samotnych i przewodnikiem dla zagubionych.

Niech ci, którzy tu medytują będą wzmocnieni przez Ducha Świętego do służenia wszystkim, których spotykają i do przyjęcia ich jak samego Chrystusa.

Niech w ciszy modlitwy całe cierpienie, przemoc i zamieszanie świata napotkają na moc, która pojedna, odnowi i podniesie ludzkiego ducha.

Niech ta cisza będzie mocą otwierającą serca kobiet i mężczyzn na Boga i siebie nawzajem w miłości, pokoju, sprawiedliwości i ludzkiej godności.

Niech piękno Boskiego życia wypełni naszą wspólnotę pełną radości nadzieją.

Niech wszyscy, którzy są przygnieceni ciężarem problemów, doświadczą wspaniałości ludzkiego życia.

Modlimy się o to przez Chrystusa Pana naszego. Amen

+++

Słowo na dalszą medytacyjną drogę

Medytujący chrześcijanie na całym świecie wspierają się na drodze chrześcijańskiej mantry. Jeżeli chcesz się w nią także wybrać, to możesz:

- dołączyć do naszej grupy medytacyjnej lub jeżeli nie ma takiej w twojej okolicy, pomyśleć o zawiązaniu nowej grupy;
- wziąć udział w najbliższej Szkole Medytacji, gdzie pogłębisz swoją wiedzę na temat tradycji chrześcijańskiej medytacji i dowiesz się, jak założyć i poprowadzić grupę medytacji. To wiedza bardzo prosta i nie ma ludzi, którzy się „nie nadają”;
- śledzić naszą stronę internetową www.wccm.pl i polubić nas na Facebooku, gdzie regularnie publikujemy kontempalcyjne komentarze do codziennych Czytań i informujemy o wydarzeniach we wspólnocie w kraju i za granicą;
- stać się apostołem medytacji w swoim środowisku, możesz powiedzieć o niej tym, których znasz osobiście;
- ale przede wszystkim: praktykuj, jak tylko potrafisz, w twojej konkretnej sytuacji życiowej.

Przygotowano na podstawie: „Milestones” – WCCM Singapur (2016)

Projekt wersji polskiej i przekład
Andrzej Ziółkowski

Redakcja
Agnieszka Łodzińska

Skład
Agnieszka Leśniak

Cytaty w Brewiarzu rekolekcyjnym:

Pałające serca. Czytając Nowy Testament z o. Johnem Mainem OSB, przekł.
A. Ziółkowski, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2015.

Cytaty na okładce:

J. Main OSB, Cisza i trwanie. Czytania na każdy dzień, przekł. A. Ziółkowski,
T. Lubowiecka, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014.

Zadziwiającym pięknem modlitwy jest, że nasze serce otwiera się tak naturalnie, jak rozkwita kwiat. Aby pozwolić kwiatu otworzyć się i zakwitnąć, wystarczy pozwolić mu być, więc jeśli po prostu jesteśmy, jeśli wyciszymy się i pozostaniemy w bezruchu i ciszy, nasze serce nie może się nie otworzyć, a Duch Święty nie może nie wypełnić całego naszego istnienia. To jest przecież powód, dla którego zostaliśmy stworzeni.

Przypowieści Jezusa o Królestwie Niebieskim wskazują, że charakteryzuje się ono naturalnym wzrostem. Ziarenko gorczycy rozrasta się w rozłożyste drzewo będące schronieniem dla ptactwa. Próby przyspieszenia czy zwolnienia jego wzrostu byłyby absurdem czy działaniem przeciwnym naturze. Nasza medytacja ma podstawowe znaczenie dla wzrostu Królestwa w naszym sercu. Dzień po dniu pozwalamy na opadanie łusek naszego ego i jak ziarno w glebie umieramy dla niego, tak byśmy mogli wykorzystać pełnię potencjału życia w nas i wydać owoc najobfitszy.

John Main, *Cisza i trwanie*

